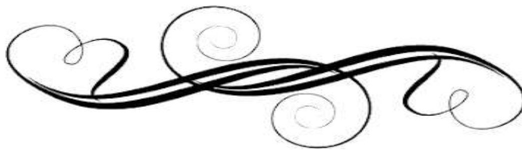
تاتراكو السعادة

تنمية بشرية



د. محمد فتحي عبد العال

الطبعة الأولى ٢٠٢٢

ديـوان العـرب للنشـر والتـوزيع

عنـــوان الكتاب: تانزاكو السعادة

اسم المـؤلف: د. محمد فتحي عبد العال

التصنيف الأدبي: تنمية بشرية

رقـم الإيـــــداع: 15088 / 2022

الترقيــم الدولي: 6 - 476 - 998 - 977 – 978



التدقيـق اللغوي: د. هبة ماردين

تـصـميم الغلاف: مـنـى المـوجي

التنسيق الداخلي: محمد وجـيـــه

رقـــم الطبـعة: الطبعة الأولـى

المديـــــر العام: د. فادية محمد هندومة

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع ـ مصر – بورسعيد

تليفون: 00201211132879 – 00201030502390

بريد الدار: mohamedhamdy217217@gmail.com

تانزاكو السعادة

تنمية بشرية

د . محمد فتحي عبد العال

ديوان العرب للنشر والتوزيع

بسم الله الرحمن الرحیم

إهداء

إلى روح والدتي الغالية السيدة ناريمان عبد الفتاح أحمد زردق.

وإلى روح أخي العزيز الأستاذ أحمد فتحي عبد العال.

وقد شاء الله أن يكون موعد رحيلهما في نفس اليوم من شعبان لعامين متتالين، أهدي هذا الكتاب متمنياً أن يكون صدقة جارية على روحيهما.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله تعالى عنه: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: إِذَا مَاتَ ابنُ آدم انْقَطَعَ عَنْهُ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثٍ: صَدَقَةٍ جَارِيَةٍ، أو عِلْمٍ يُنْتَفَعُ بِهِ، أَوْ وَلَدٍ صَالِحٍ يَدْعُو لَهُ. رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

د. محمد فتحي عبد العال

****

مقدمة

يعد مهرجان النجوم (تاناباتا ماتسوري) في اليابان مناسبة يعبر فيها اليابانيون عن أحلامهم وأمانيهم على قصاصات ملونة ومزينة يطلقون عليها "تانزاكو"، وتعلق على أعواد من الخيزران، ثم يلقونها في النهر وقصارى أمانيهم أن تهب لهم الأقدار السعادة.

إن البحث عن السعادة من أعظم الأماني وأطيب الأحلام وكتابي الذي بين أيديكم هو جزء من قصاصات عمري وزاد فكري وحصيلة معارفي... أتحدث إليكم فيه وأنا مثلي مثلكم لا أخاطبكم من برجٍ عالٍ أو بكلام المثقف المنمق ولغته المقعرة، أو بحكم ومواعظ جوفاء مضى زمانها، أو من وحي أني أملك مفاتيح الكون وأسرار السعادة الأبدية، بل أطل عليكم بنظم من كلمات يسيرة من وحي تجربتي وخلاصة قراءاتي وما ظننته حقاً، وما طمحت يوماً أن يصلح لي شأني؛ فنجحت في بعضه وبعدت عليّ الشقة في بعضه الآخر، ولعلك يا عزيزي تحقق ما فشلت في تحقيقه وهذا غاية ما أتمناه.

والله من وراء القصد

د. محمد فتحي عبد العال

كاتب وباحث وروائي مصري

- 1 -

لا تستسلم لواقعك المؤلم...

حاول التغيير ما استطعت واستخدم أقوى أدواتك فأضعفها فلا تدري أيها أنجع في تغيير واقعك..

ولا تبتئِس من الفشل مرات ومرات.

لكن تذكر أن النجاح ربما يستتر خلف تغيير خطوة واحدة في مسارك.

لذا لا تعيد العمل بخطتك إن فشلت بنفس خطواتها السابقة.

غير وبدل وتمهل وستنجح حتماً.

****

- 2-

لا يوجد فشل مستمر في الحياة..

الحياة دوران بين نجاح وفشل..

رحلة مستمرة لا تتوقف..

وكما أن النجاح إرادة ومثابرة فالفشل اختيار واستسلام.

المسألة باختصار...

ضع أهدافك وخططك لبلوغها بسيناريوهات كثيرة واحتمالات عديدة، واحتسب نسبة المخاطر والأخطاء مع كل خطوة تخطوها.

****

- 3 -

الوطن ليس مساحة من تراب نعيش فيها مكبلين..

وإلا لكان القبو وطناً...

الوطن هو الذي يعينك على اكتشاف مواهبك ويطلق لها العنان.

الوطن واحة شاسعة وافرة الظلال من الحرية والعدالة والأمل والمساواة والحب والاطمئنان وتوفير سبل ومقومات العيش الكريم...

فأينما تجمعت هذه الخلال فهذا هو وطنك.

****

-4-

احذف كلمة الحظ السيِّئ من قاموسك تعش سعيداً وتغدو عظيماً..
أنت من يصنع غدك..
تزود بالحماس مع التوكل على الله..
لا يوجد حظ سعيد وحظ سيّئ..
ولكن يوجد كفاح مستمر أو خنوع وإحباط دائمين.

****

- 5 -

تعود أن تعيش بمفردك واستند على نفسك وصادقها..

أقصد في الابتعاد عن الزحام؛ فالنفس بحاجة لفسحة من العزلة لتفصح عن كينونيتها...

وتذكر أنك أنت ذاتك لا أحد يشبهك...

لذا عليك أن تكتشف ذاتك عن كثب..

خصص أوقاتاً تتحدث فيها مع ذاتك ستكتشف أن ذاتك نفسها تتغير مع الأوقات..

اقترب من ذاتك شيئاً فشيئاً حتى تكتشف كوامنها وتعرف أسرارها.

وكيف تروضها في كل الأوقات ولا تتركها في خضم بحر متلاطم من الأهواء..

وتذكر أنك وحدك من يصنع ذاتك السوية..

واعتمد على مواهبك الذاتية ونمها...

صدقني حينما تصادق نفسك حتماً ستصادقك الحياة.

هذه هي مفاتيح التميز ووصفة سحرية للنجاح في الحياة.

****

- 6-

أعطِ بلا حساب..

ولكن بعقل..

فكثرة العطاء تفسد النفوس وتجعلها حقوق مكتسبة مع الوقت؛ فتورث التواكل والطمع..

واعلمْ أنَّ ما خرج من يديك لم يعد ملكك فلا تنتظر مقابله..

****

- 7-

التنوع في مصادر الرزق ذكاء مكتسب..

وليس دهاءً فطرياً..

أنت من يملك زمام المبادأة..

فلا تضع كل ما تملك في إناء واحد..

بل فكّر وطوّر من ذاتك وادرس مشروعات عدة وعدد من أهدافك وضع خططاً وبدائلَ لبلوغها..

لكن لا تغامر..

فزمن المغامرة قد ولى..

وكل الأمور أصبحت محسوبة؛ فهي رهن النظريات المتنوعة محددة المعالم والتطبيقات الواسعة والدراسات المتعددة حول جدواها ومؤشرات نجاحها..

والعاقل من يحسبها بإمعانٍ..

ويتخير بحرص ويمعن النظر ويتدبر ويتمهل في اتخاذ القرارات.

****

- 8-

أينما وجدت الخير كن فاعله..

لا تتردد فالخيرُ باقٍ..

واعلمْ أنَّ ما نخلفه بعد الممات ليس حقائب من مال أو عقارات تحمل أسماءَنا..

فالكل زائل..

أما الخير فهو الميراث الباقي عند الله..

لكن توخى أوجه الخير..

ففي الدلالة على أوجه الخير زيادة في الخير أيضاً..

فهناك من يتبعك ويحذو حذوك..

فلا تترك نفسك فريسة سائغة للمدعين ومحترفي التسول فتضل ويضل من اتبعك...

ازرع الخير ولكن في موضعه.

وأعطِ الحق لمستحقيه..

إنها مسؤولية..

ولا تصدق أنّ للخير مواضع عشوائية وإلا لما حدد الله مصارف الزكاة الثمانية..

- 9 -

أتدري أننا نحيا حياة واحدة..

لكن قد نموت فيها عشرات بل مئات المرات..

نموت حينما نخشى الحياة..

نموت حينما نكبت مشاعرنا..

نموت حينما تتملكنا الرهبة من كل شيء وأي شيء...

نموت حينما نفكر في ردات الأفعال..

نموت حينما نهرب من مواجهة مشاكلنا بشجاعة..

نموت حينما نترك أنفسنا للأيام تحركنا ولا نتمرد...

نموت حينما نترك أنفسنا لغيرنا ليشكلوا ملامحنا ويرسموا لنا الطريق..

فاتركْ الموتَ وابتغِ من ركام واقعك معيناً على الحياة..

وعشْ حياتك كيفما تشاء أنت وليس كما يرغب سواك.

****

- 10-

هل أقول لك أمراً خذه سراً بيني وبينك..

لا تنتظر الحب من أحد..

فلن يحبك أحد..

حتى من يبادلوك مشاعر الحب..

فالحقيقة أنهم لا يحبونك طوال الوقت..

أتدري لماذا؟

لأنّ الحب مشاعر وقتية مرتبطة بوهج واحتياج يتغير ويتبدل..

ولم أرَ في حياتي مشاعر إلا وتبدلت وتبلدت وسادها الفتور..

لن أقول لك لا تحب....

بالعكس ابحث عن الحب...

وأجمل الحب ما كانت لقياه مصادفة وما أندره..

لذا اصنع الحب في محيطك إن لم تجده...

ولكن لا تنخدع به..

ولا تضع وقتك في ارتياد مغامراته؛ فدرسُ تجربةٍ يغني عن دروس عدة جلّها متشابه، وإن اقتربت من خطر التعلق بشدة؛ فأطلق العنان لمن تحب ولا تنتظر عودته... كن شجاعاً في تجرع صدمات ومرارات الحياة

واعلمْ أنّ أعظم الحب حينما تحب ذاتك وتبادلك الحب..

فهذا هو الباقي..

وهذا هو الانسجام الحقيقي.

****

- 11 -

أتدري ما أعظم الصفات في الكون؟

أعظم الصفات هي التعود على الحرص...

الحرص في كل شيء..

الحرص على ألّا تتعود..

الحرص في منح مشاعرك وعدم سكبها بإفراط..

فآنية الناس لا تمتلِئ

والكل يقول: هل من مزيد؟!

الحرص في تنظيم أمورك المادية بين أنْ تعيش حياة متزنة وموفورة الاحتياجات الأساسية، وأن تتجنب التقتير والإسراف.

الحرص في عدم المبالغة في التوقع.

فلا تتوقع إقبال الدنيا عليك يوماً..

ولا تتوقع اهتمام الناس بكل حركاتك وتفاصيل حياتك..

ولا تبحث عن صورتك في مرآة أحد ما دمت تفعل الصواب أو ما تراه صواباً..

وردد أمام مرآتك أنك لست بكل الأهمية التي تجعلك دائماً موضع تفكير الناس ونظراتهم وحتى تربصهم بك..
وأعلم أن الحرص على مشاعر الآخرين في كل خطوة تفعلها مضيعة للوقت..
إن لم تجد منهم نفس الحرص على مشاعرك وأكاد أجزم أنك لن تجد..

****

-12 -

اِعقلها وتوكل...

اعمل بذكاء، ثم اجتهد....

وتذكر أن الذكاء نصف العمل..

ابحث دوماً عن نقطة الوصول الأسرع لبلوغك الهدف..

ولا تصدق أن النجاح السريع يعقبه فشل ذريع..

فالنجاح المحسوب الخطى والمبني على العلم هو نجاح حقيقي ووطيد الدعائم..

أنت يا سيدي لا تخترع العجلة هناك من سبقك فاستفد من تجاربهم..

ثم اصنع تجربتك المميزة ببصمتك وروحك المتفردة بذكاء ومهارة وتخطيط ولا تخشَ مرور الوقت لبلوغ مرامك.

****

- 13-

الحلول خارج الصندوق لا تعني سذاجة الطرح والبحث عن حلول بغير علم أو فيما وراء الطبيعة...

البحث عن الحلول علم...

فانشد العلم في كل خطواتك، واجعل شعارك أنا أصدق العلم وأحترمه تبلغ حتماً ما تنشده.

****

- 14 -

تواضع..
فالتواضع كفيل أن يجعلك تتسم بالحكمة..
وتبحث عن مفاتيح النجاح في تجارب الآخرين..
قارن نفسك الآن بما كان عليها حالها قبل بضع سنين..
ثم حدد ما حققت وما أخفقت في تحقيقه..
وقارن نفسك بمن حولك..
وتخير من مواطن القوة في تجاربك وتجارب الآخرين أفضلها..
ولا تتوقف عن السعي للنجاح وبلوغ القمة.

****

- 15 -

لا تصارع الحمقى..
ولا تدخل في جدال مع أجوف العقل وخالي الوفاض من العلم.
صدقني حتماً ستقع بين براثن الظلم..
أنت لست في مجتمع مثالي يا سيدي..
لذلك لا تضع وقتك في مبارزة الظلم في معارك تافهة لا تستحق.
حاول الترفع عن مثل هذه المعارك الصغيرة التي سيكسر فيها سيفك حتماً.
وتجر فيها لتلاسن وتباغض مع حمقى لا يعرفون لغة الحوار ولا يفهمون شرف الخلاف.
ووفر وقتك وجهدك لما يستحق وما تضمن أنه قابل للإصلاح والتعديل.
وأعلم أن أخذ الحق حرفة، فاختر أسلم الطرق وأكثرها حكمة لنيل حقك.

****

- 16 -

آمن بمبدأ..
وإن خالفت الجميع..
ما دام هو نابعاً من ذاتك ومن فطرتك السليمة..
ولا يخالف نواميس الكون والتدابير الإلهية..
ثق أنك على صواب..
ولا تخسر مبادئك التي اخترتها بمحض إرادتك..
ولا تحِد عنها مطلقاً..
لكن لا تكن مندفعاً في إعلانها كحد السيف..
ولا تكن مثالياً لحد الإفراط..
هادن ما دامت المهادنةُ خياراً متاحاً..
ولا تعتبر هذا انهزاماً..
بل الانهزام الحقيقي أن تواجه ما لا قدرة لك على مواجهته..
وضع نصب عينيك دائماً..
أنك لست نبياً أو رسولاً أو ملهماً للكون أو مصلحاً اجتماعياً..
واجعل من تدينك السمح طاقة إيجابية في عقول وقلوب الآخرين لا سيفاً مسلطاً على رقابهم يسلبهم حرياتهم.

وكن حكيماً كيّساً فطناً في قراءة واقعك وانتظار الفرص السانحة للانتصار لمبادئك..

ثم إصلاح مجتمعك شيئاً فشيئاً.

آمن بنفسك أولاً..

وحتماً سيأتي يوم يؤمن بك الآخرون...

****

- 17-

لا يوجد شيء في الكون يأتي مرة واحدة، ثم يذهب إلى غير عودة..
فالفرصة التي لا تأتي إلا مرة واحدة كلام من سراب لا يستحق أن يكون شعارك في الحياة..
فالفرص ما أكثرها..
ولكن اسعَ لها وستجدها حتماً..
ولا تنتظرها أن تأتي إليك وأنت خالد للنوم والسكينة على مقعدك..
فالفرص من الرزق..
والسماء لا تمطر ذهباً ولا فضة.

****

- 18-

القراءة مفيدة حقاً..

ولكن ماذا نقرأ؟

القراءة ليست دائماً في الماضي.. فالماضي أحياناً رحلة هروب من الواقع تفقد معها الحاضر والمستقبل..

ابحث عن الحديث من الكتب والمواكب لتطورات العصر وخاصة المترجمة ولا تغرق نفسك في القديم...

أنت تبحث عن العيش والسعادة عام **2022** وما بعدها..

فلا تبحث عن السعادة والعيش بين جنبات كتب من القرن الماضي أو القرون الوسطى..

عشْ واقعك بأدواته وتجارب أصحابه حتى تلحق الركب..

وتبلغ المآل..

****

- 19 -

النساء كالفاكهة الناضجة..

لا تصدق أنّ امرأة واحدة تكفي..

فلكل امرأة ميزة وسجايا لا تتوفر بأخرى..

والتعدد من المقادير الإلهية..

التي تواجه مشكلات اجتماعية..

وهو حل أفضل من اتخاذ الخليلات أو البحث بين أذيال الرذيلة.

فاغتنم الحلال ولا تتردد ما دمت مقتدراً.

****

- 20 -

لا أحد يملك الحقيقة المطلقة..

الحق المطلق عند الله فأرح نفسك من العناء..

كلنا نعيش على ما تيسَّر من التفسير النسبيِّ للأشياء والحقائق..

لذا كوّن وجهة نظرٍ خاصةٍ بك من حصاد العلم..

واحترم وجهة نظر الآخرين وإن خالفوك..

ولا تتبع أصحاب الصوت العالي على غير هدى.

نحتاج بشدة أن نهذّب لغة الحوار في مجتمعاتنا، وأن نعترف بها حتى نحيا بسلام.

****

-21 -

كن أنت..

كن ذاتك...

لا تقاتل نيابة عن الآخرين..

ولا تقاتل تحت مظلة الآخرين..

دون أن تكون جزءاً من القضية وملماً بها..

لا تكن ظالماً

ولا تكن العصا التي يلهب بها الظالمون الضعفاء

و(لا تَكونوا إمَّعةً، تقولونَ: إن أحسنَ النَّاسُ أحسنَّا، وإن ظلموا ظلَمنا، ولَكن وطِّنوا أنفسَكم، إن أحسنَ النَّاسُ أن تُحسِنوا، وإن أساؤوا فلا تظلِموا) كما قال النبي صلى الله عليه وسلم.

****

- 22 -

الحزن يوهن القلب..
ويضعف الجسد..
لا تستسلم للحزن مهما كانت فداحة المصاب...
دع الذكريات الحزينة تمر أو حِدها جانباً.. وعشْ حياتك..
وابدأ من جديد..
ففقد عزيز أو ترك وظيفة أو خيانة صديق أو تخلي عزيز أو هجران حبيب..
ليس نهاية الكون وخاتمة الرحلة.. وحتى تلتمس العزاء لنفسك..
انظر لكم المصائب من حولك..
حتماً ستجد من المصائب ما هو أعظم شأناً من مصابك وأكثر فداحة..
لذا فالصبر والاحتساب عند الله من فضائل الأعمال وأكثرها تهويناً على النفس.

****

- 23-

حقاً مقولة "احرص في علاقاتك مع الآخرين ألا تقترب جداً ولا تبتعد جداً"..

صحيح أن الاقتراب جداً يجعلك ترى صورة واضحة بتفاصيلها..

ولكنها تبقى غير مكتملة وناقصة.. وصحيح أن الابتعاد جداً يجعلك ترى صورة كاملة..

ولكنها تفتقد للتفاصيل..

وفي كلا الحالتين لن تجني مغنماً سوى فقدان الأحبة والأصدقاء..

تعلم أننا لسنا أوصياءَ على الآخرين..

أو موكلين بكشف ستر أنفسهم ودواخلهم..

إذاً ابتعد كي تقترب قليلاً..

فلا تؤذِ الآخرين بكشف خصوصياتهم وما لا يريدون البوح به..

واقترب كي تبتعد قليلاً..

فتجعل مع كل لقاءٍ شوقاً وفي كل حديث لذةً وشغفاً ولهفةً..

ابقَ على مسافة معتدلة..

فهذه هي المسافة الآمنة والذكية التي تحافظ دائماً على علاقات الود والتقدير والحب المتبادل مع الآخرين..

- 24 -

لا تبدِ لطفاً زائداً..

ولا تجعل نفسك كتاباً مفتوحاً للآخرين.. ولا تحمل نفسك ما يفوق طاقتها.. فالإسراف في البذل والتضحية والعطاء عناء زائد..

لا يجني خيراً دائماً في نفوس المحيطين.

بل يجعلك على العكس دوماً في موضع الدفاع عن الذات والتذمر والشكوى من كثرة الأعباء..

كما أن الإسراف في الحديث عن عوامل ضعفك وأمورك الخاصة يجعل مفاتيح شخصيتك في أيدي غيرك؛ مما يجعلها سيفاً مسلطاً على رقبتك في المستقبل ومع أي خلاف طارئ.

فتعلم أن تكون كتوماً..

وأن يكون كلامك بحساب..

وخير الكلام ما قل ودل..

تعلم أن تقول: (لا) في وقتها، وفي موضعها متى كنت محقاً في قرارك..

وخذ وقتاً في التفكير قبل أن تعطي موافقة على شيء..

فكلمة (نعم) على طول الخط يقابلها استهانة بك، واعتبار أن موافقتك مجرد تحصيل حاصل لدى بعض المحيطين بك.

- 25 -

الحياد كلمة لا تليق بك...
أنت أكبر من ألا تأخذ موقفاً بالحياة..
أنت بين خيارين إما صواب وإما خطأ..
لا شيء بينهما..
وسكوتك عن الاختيار يعني أنك جسرٌ لعبور الخطأ.

****

-26 -

حتى تنجح..
تخلص من آفتين..
هما التسويف والتعليل...
فأما التسويف: فهو عدو النجاح الأول.. ذلك أن إرجاء الأمور إلى حين ميسرة يعني ضياع العمر دون فائدة ودون تحقيق أي أهداف..
لن يأتي الوقت الذي تنتظره.
أنت من يوفر الوقت ويصنع الفرصة ويقتنصها..
وأنت من يهيِّئ الظروف لنَيّلها...
أنت بيدك الوقت وبيدك القرار..
حاول أن تلغي كلمة (سوف) من قاموسك
متى استطعت لذلك سبيلاً
أما التعليل: فهو قرين الفشل..
فالبحث عن أسباب للتقاعس عن الأعمال..
ليس حلاً..
فضلاً عن أن البحث عن تعليلات للفشل هو الفشل الذريع..

فالحياة بين نجاح وفشل والفشل محطة طبيعية للانتظار يمر بها الجميع في طريقهم للنجاح..

فاجعل منها عبرةً ودروساً للتعلم سعياً للنجاح..

وتحل بالشجاعة إزاء الفشل ولا تهرب من مواجهته بالأعذار والحجج.

****

- 27 -

لا تثق في المقولة الداعية إلى أن تبحث عن العمل الذي تحبه..
لأنك وببساطة قد لا تجده ويمضي قطار العمر دون استقرار..
طالما أنك باحثٌ عن عملٍ..
ولست صاحبَ عملٍ..
الباحث عن العمل يؤقلم نفسه في حدود المتاح..
ويبذل جهده في تطوير أدائه والإضافة لمعارفه وخبراته...
حاول أن تحب ما تعمل..
وأن تنمي مهاراتك وقدراتك في ممارسة شيء إضافي تحبه كهواية مثلاً
يشعرك بالرضا عن ذاتك ويلبي طموحاتك..
أما أن تكون أنت صاحب العمل..
فلك أن تختار ما تبدع فيه وتضيف إليه ويضيف إليك.

****

- 28-

كن وقوراً في مظهرك ولبقاً ومرتباً في طريقة حديثك..

واجعل الابتسامة الهادئة رفيقاً لك..

وكن دائماً حاسماً ومحدداً في حديثك..

وليس هناك ما هو أبلغ من لغة الأرقام والبيانات في استشهاداتك

وابتعد عن الكلمات التي تنقل للمستمع مشاعر الريبة وعدم الثقة وعدم الاكتراث..

مثل: (أظن) و(تقريباً) و(على ما يبدو).

****

-29 -

العثور على السعادة الحقيقية
ينبع من داخلك
ذاتك مكمنك وحرث عنايتك
أنت من يصنع سعادتك
وأنت من يزود عنها
وأنت من يحتفي بها
تستطيع أن تهيِّئ الظروف من حولك للاحتفاء بك.
بل وتكافئ نفسك عن كل نجاح مرةً بعد مرةٍ..

****

- 30-

كونك متواضعاً.
لا يعني أبداً أن تقلل من نفسك
وتحط من ذاتك..
وتكون مطية للآخرين
من أجل كسب ودهم..
بل تعني ألا تدع الخيلاء والغرور يتملكانك..
الغرور مرآة خادعة
تخفي عورات ذاتك
وعيوب نفسك
ومواطن ضعفك..
في المقابل كن أيضاً واثقاً من ذاتك
طالما اتخذت قرارك بميزان العلم
مُظهراً ثقتك للعيان..

****

- 31-

الإبداع متى استوى على سوقه واشتدَّ عوده، وتعهدناه بالرعاية الدائمة لا يفنى ولا ينضب، لكن إن أُهمل حتى جفّ وذبل لا يستحدث من عدم..

الإبداع رحلة شاقة وممتعة في آنٍ واحدٍ

هذه الرحلة أنت قائدها ومالك زمامها.

الإبداع بذرة بداخلنا منذ الطفولة

احرص على الاعتناء بها عبر تنمية مواهبك وزيادة خبراتك

فإن تركت مواهبك مهملة

مع السنوات تغدو هي والعدم سواء.

****

-32 -

لا تصدق أنك مغناطيسٌ تجذب الحوادث سلباً وإيجاباً وأنّ هذا هو السر..

هذا هراء يا عزيزي..

صحيح أنت مالك ذاتك

لكن لست مالكاً للأقدار المتغيرة من حولك

ولا الظروف المحيطة والخارجة عليك

السر الحقيقي في التوجه إلى الله والإكثار من الدعاء

فالدعاء يغير الأقدار

****

- 33 -

الحياة قصيرة

احرص أن تتركها وقد تركت خلفك صنيعاً ذا قيمةٍ ومغلفاً بهدفٍ نبيلٍ

قيمة صنيعك أهم من نجاح الصنيع

فليس كُلُّ صنيعٍ ناجحٍ ظاهرٍ ذا قيمةٍ في حقيقته

والأمثلة من حولك كثيرة لو تأملتها وأمعنت النظر بها ملياً..

إن شرعت في صنيعك...

فاحرص على الكتمان حتى تصل

فإن لم تصل فقد صُنت نفسك من شماتة الحاقدين وعيون الحاسدين المتربصة بطريق كل ناشد للنجاح..

وإن وصلت فأعلن وحدّث الناس بنعمة الله حامداً الله على واسع فضله وكريم عطائه دائماً وأبداً..

وأحط نفسك بالإيجابيين من الأصدقاء ورفقاء العمل

فالحماسُ مُعدٍ تذكر ذلك جيداً.

****

- 34-

من أعظم دروس الحياة

أن تجعل للاستغناء حظاً وافراً في حياتك..

فمن استغنى ملك وامتلك..

ملك استقلاله وامتلك راحته..

خفف من أحمالك التي تثقل كاهلك

من الأفكار السلبية

ومن الأشخاص السلبيين، ومن ذكريات من آذوك، والتي تجلد بها ذاتك العلية دون هوادة.

سر في الحياة خفيفاً بسيطاً نشيطاً ومتمهلاً

واعتمد على مواردك ومواهبك النابعة من ذاتك..

إنها كنزك الدفين ونورك الحقيقي..

****

- 35 -

ما رأيك برحلة إلى أي مكان على وجه هذه البسيطة؟
تصور مقدار ما سوف تجنيه من متعة ومقدار الشغف الذي سيتولد لديك؟
أماكن جديدة..
مناظر طبيعية خلابة..
بشر مختلفون..
لهجات ولغات مختلفة..
عادات وتقاليد وأفكار..
معانٍ جميلة بين الثنايا
شوقٌ وتطلع للمعرفة وكشف الأسرار..
حتماً ستشعر بمذاقٍ مختلفٍ للحياة
جرب وتعلم.

****

- 36-

كن مهذباً
من صنع لك معروفاً صغيراً كان أو كبيراً
فاشكره..
لا تستنكف عن الاعتراف بالجميل ولو كان نزراً يسيراً..
وأجمل الشكر
ما كان في موعده
فلا تتردد في الشكر
كي لا يباغتك الرحيل
وتكون مديناً للآخرين.

****

- 37 -

لا تبحث عن رأي الناس بك
ونظرتهم إليك
فالناسُ في مآربهم أشتاتٌ
فمنهم المجامل
والذي يعلي من قيمتك بغير حق
ومنهم المحب
والذي يراك منزهاً من كل عيب
ومنهم الكاره
الذي يحط من قدرك ويصفك بأشنع الصفات، وإن بذلت له كل الخير
لذا انظر لنفسك بمرآة ذاتك
فأنت لست إنساناً كاملاً
الكمال لله
جميعنا لديه صفات حسنة وأخرى سيئة
ولكن بقدر
ولكن تستطيع أن تكون إنساناً أفضل
حينما تعزز من طاقات الخير لديك، وتهذب من صفاتك السيئة.

- 38 -

يظن الكثيرون
أن الخوف والحرص سيان.
ولكن الواقع أنه شتان بين هذا وذاك
فالحرص آية العقلاء
والخوف آفة الضعفاء
بالحرص تغدو النتائج مثمرة
وبالخوف يتوقف عمران الحياة

****

-39 -

إنّ اتخاذ القرارات

بالتأكيد علم

ففي المؤسسات يعتمد على التشاور

وتبادل الرؤى والتصورات المستندة للعلم والخبرة ولغة الأرقام.

وعلى المستوى الشخصي لابد وأن يكون مبنياً على العلم والتشاور

والاستفادة من الأخطاء في المرتبة الأولى.

ورغم هذا يبقى للحدس رأي

وهو من قبيل الإحساسِ الغريزي والعاطفي التلقائي والسريع ذي الوجاهة

في بعض القرارات المصيرية..

****

- 40 -

من قال لك يا عزيزي أنّ المال لا يهم؟!
وأن راحة البال ليست في المال
المال يا عزيزي هو عصب استقرارك المعيشي ومن الأدوات الهامة لتحقق أهدافك في الحياة.
فاجعله على قمة أولوياتك ولكن على أن يكون وسيلة وليس غاية في حد ذاته..
فالركض خلف المال كغاية مرض عضال يهلك صاحبه..
أما السعي نحو المال كأداة فهو عين العقل وسبيل الرشاد واليد العليا خير من اليد السفلى.

****

-41-

إن كنت لا تزال في المرحلة المدرسية أو الجامعية

فتذكر أنّ الحياة ليست كما تراها بالأفلام والمسلسلات العربية أو الأجنبية...

دروب الحياة مختلفة

والأشخاص في الواقع أكثر تعقيداً وتنوعاً..

والنهايات في الواقع لا تأتيك غالباً كما تتوقع أو تنسجها في أحلامك..

دائماً ما تكون مباغتة وغير متوقعة..

الحياة أيضاً ليست كما تقرؤها في حظك اليوم بالجريدة أو على المواقع الإلكترونية.

فالكواكب مخلوقات..

شأنها شأنك..

لا تملك من أمرها شيئاً..

ولا تعلم ما يخبئ لها الغد..

فهل تملك من أمرك أنت شيئاً؟!

أو تعلم شيئاً عن واقعك أو أمسك أو غدك أو مستقبلك القادم؟!

بالطبع: لا

الكل مرهون بإرادة الله يا عزيزي.

فكن في الحياة طالباً مجتهداً..

تتعلم الدروس..

وتأخذ بالأسباب..

وتحسن التوكل على الله..

ثم امضِ بسلام..

****

- 42 -

من صفات الشخصيات الناجحة:

-الصراحة والوضوح مع الذات ومع الآخرين.

-المثابرة.

-الاعتماد على الذات.

-الاحترام المتبادل والتحلي بروح الفريق

-يصحح للآخرين دون جرح مشاعرهم وافتعال العداوات معهم..

-لا يرتكب الخطأ مرتين.

-مرن في خططه ويجيد التعامل مع المواقف بحكمة.

-التركيز على تحقيق الهدف أو جملة من الأهداف وفق خطة وفي إطار زمني واضح.

-القدرة على التعلم مهما مضى من العمر.

-عدم التشبث بالرأي والاعتراف بالخطأ والأخذ بالأصح.

- يضع نفسه في موضع المسؤولية والقيادة ولا تجده أبداً متقمصاً لدور الضحية.

-لا يؤدي عمله بل يتقن ويطور من عمله ومن وسائل أدائه.

-يبادر ولا ينتظر في الظل ولا يخاف.

-اجتماعي.. يعرف أن الحديث فن... وأنّ لكل مقامٍ مقالاً، فلا يخلط الجد بالهزل.

-لديه القدرة على التواصل الفعال وهي من العلوم التي ينبغي أن تعد لها العدة من بداياتك لتجني ثمارها لاحقاً..

-يجيد فن الإقناع وفهم لغة الجسد.

-يجيد فن التعامل مع الأنماط الشخصية المجتمعية المختلفة بلباقة واستيعاب للآخرين.

****

- 43 -

لا تلتفت للوراء..

إلا لتتعلم..

فما أصابك لم يكن ليخطئك..

تقبل اختيارات القدر مهما كانت..

واجعلها نقطة بدايتك الجديدة

نحو الوصول..

البكاء ليس ضعفاً..

اِجعله وسيلة وقتية

لغسل ما علق بقلبك من أوجاع القدر

ثم انطلق بتحدٍ جديد وآمال أوسع.

****

- 44-

كن ذا بصيرةٍ..
كثرة الحاقدين عليك..
ليست بالضرورة تعني أنك على حق أو على طريق النجاح..
بادئ ذي بدء لابد وأن تنظر للأمر بشكل أكثر انفتاحاً وشفافية..
فهل أنت بالفعل ناجح؟!
هذا يتطلب في البداية أن تكن صادقاً مع ذاتك..
فنظرات الآخرين وآرائهم فينا
ليست بالضرورة..
تحمل في طياتها الحقد والغيرة منا..
ربما كنا على خطأ ونحتاج أن نعيد تقييم ما نحن عليه.

****

-45-

هل تعلم أنّ للغذاء دوراً هاماً في مسار حياتك واعتدال مزاجك؟
-تناول الشوكولاته الداكنة من شأنه تحسين مزاجك وتقوية ذاكرتك.
-الفيتامينات ومصادرها مثل فيتامين **B12** في علاج الخمول وتحسين الذاكرة وفيتامين **D** في حالات الاكتئاب.
-الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين والتونا لغناها بأوميجا **3** والخضروات الورقية لغناها بالمغنسيوم يسهمان في علاج الاكتئاب.
-الأطعمة المخمرة لغناها بالبروبيوتيك فهي تساعد على تحسين المزاج.
-المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة قد تسهم في تعديل المزاج ولكن باعتدال مع مراعاة توقيت تناولها المناسب وعدم شربها قبل النوم حتى لا تسبب الأرق.
لذا اهتمِمْ بغذائك المتوازن ومارس الرياضة بانتظام.
واجعل للنوم قسطاً مفروضاً فهو موعدك اليومي الدافئ مع عالمك الساحر من الدعة وإطلاق العنان للخيال.

****

-46 -

حينما تطالع الكتب

وخاصة الموجهة نحو التنمية البشرية

لا تنخدع بقصاصات من حياة عالم هنا أو سيرة قائد عسكري هناك

فالسير وراء الاجتزاء مقامرة....

فإن أعجبك أحدهم

فخذ حياته كاملة واقترب منها ومن كافة جوانبها

ويا حبذا لو قرأتها كما خطها صاحبها بمذكراته

فكل شيء له أسباب وله ظروف

وكل قرار تقف وراءه عوامل عدة نفسية واجتماعية وفلسفية وسياسية

استفد من المقولات والحكم ولكن بعد أن تفهم ظروفها والمقام الذي قيلت فيه

حتى تتيقن أنها تناسبك حقاً وأنها روشتتك الصائبة المكافئة لعلتك الراهنة

وكي لا تكن سبباً في ارتيادك مساراً خاطئاً.

****

- 47-

خصص شطراً من وقتك لسماع الموسيقى.
خاصة أيام الشتاء
الموسيقى حقاً غذاءً فريداً للروح..
بين جنباتها دفء يداعب القلوب والأجساد..

****

-48 -

كن ليناً
ليس بالضرورة أن تظفر كل معاركك
هناك مكاسب
أعظم من الانتصار للذات
فكسب قلوب الناس
بالتنازل بعض الشيء
وبالتراجع بعض خطوات للوراء
وبالوصول لحلول وسط ومناطق اتفاق
أولى وأعظم وأغلى
للحفاظ على تماسك الأسر والمجتمعات

****

-49 -

كن أميناً..
ولا تهن المعروف بخذلان من مد يده إليك يوماً
كي لا تخلق سنة من نكران الجميل
تجعل من المعروف عملة نادرة

****

-50 -

كن للرحم واصلاً وسنداً وعوناً..

ولكن لا تصدق في أزمنتنا أن الخال والد والعم سند..

كن حريصاً قدر الإمكان مع الجميع ولا تصرح بمكنونات صدرك ونواياك لأحد..

واجعل عوامل ضعفك خفية عن الجميع ووارِها قلبك...

فالبشر ولو كانوا أولي قربى لا يرحمون الضعيف ولو وصل في معاملته معهم لأوج طيبته ونقاء سريرته..

****

- 51 -

كن عملياً في كل شيء
واجعل لعقلك قبل قلبك الهيمنة على كل مسارات حياتك..
فطاعة القلب توهن العقل وتسلبه إرادته..
أما طاعة العقل فتورث المسار الآمن في الحياة..
فسر في ظلال عقلك مع شيء لا بأس به من حدسك..

****

-52-

خض معركتك مع الحياة متكئاً على الإصرار والصبر والمثابرة.
ومتسلحاً بتجاربك
ولا تلتفت كثيراً لمن يهللون لك عند انتصارك
أو من يتخلون عنك عند انهزامك
اجعلهم خارج معادلتك نحو النجاح

****

- 53 -

متى تشعر بحب الله لك؟

حينما يضعك في طريق الخير للناس..

فلا تضن على شخص بمساعدة مهما كانت بسيطة..

واجعل بيومك رصيداً من خير.

فنصح الناس خير ومساعدة رجل مسن على عبور الشارع خير.

والتصدق اليومي حتى لو بقليل من المال خير.

وترك التشاحن مع الناس وملاقاة الإساءة بالكلمة الطيبة خير.

والعفو عند المقدرة خير ولين القلب في كل وقت خير.

****

-54 -

الانتظار الطويل يفسد جمال الأشياء ورونقها ونضارتها.
فمتطلبات النفس تتغير..
ولهفتها على الأشياء تتبدل..
ويتملك الجسد الكسل والزهد والوهن بمرور الوقت وتغير الأزمنة..
فكن على الموعد في كل شيء تشعر بحلاوة المطلب وطلاوة المغنم..

****

-55 -

العتاب هو رغبة في الاحتفاظ وحرص على ديمومة المودة.
العتاب في غالبه محبة.
والتجاهل رغبة في الابتعاد والانسحاب وقطع الصلات.
فاجعل بابك مفتوحاً لمن عاتب ولمن تجاهل أيضاً..
فالنفس المتسامحة لا يملكها سوى العظماء..
وما أندرهم.

****

-56 -

وغاب الإنصاف!

تصور أن تجد امرأة تحمل هذا الاسم!!

يا ترى ماذا حل بأبويها حتى يطلقا عليها ذلك؟

ربما كان نوعاً من الرفض وربما كان أيضاً ضرباً من المصالحة مع المجتمع ومواطنة الذات.

فالعدل في أزمنتنا التي اختلطت فيها المفاهيم أصبح نسبياً، والكل ينظر للعدل من زاويته ويقدم تبريراته لنفسه وللآخرين.

لذا لا تطمح في مجتمع مثاليّ يعرف العدل بمعايير دقيقة ويقيمه بكفتيّ ميزان لا يأتيهما الباطل..

بل حاول أن تتعايش مع صور الضيم المختلفة التي يمكن قبولها والتعايش فيها والتأقلم معها.

فلو اخترت أن تكون فارساً مثالياً في هذه الدنيا..

فعصر الفرسان المثاليين قد مضى وولى..

فخد حذرك كي لا ينكسر سيفك مبكراً وتصبح الطرف الخاسر والمنبوذ في مجتمعك.

مآل المثالية المطلقة وللأسف في أزمنتنا العصفورية كما يطلق عليها الشوام.

****

- 57 -

حينما تكون صاحب عمل أو ربّ أسرة أو مسؤولاً عن أشخاص بمكان ما
لا تنسَ الله في معاملتهم.
فهم شعبك ورعيتك وإن صغرت.
كن أميناً فهي أمانة.
لا تقرب هذا ليهادنك ولا تبعد هذا وتبغضه لأنه لا يروقك.
ولا تكن أصمَّ عن سماع الشكوى معيناً على ظلم الناس.
فنحن نقف أمام الله فرادى بأعمالنا.
وحتى تنزع فتيل الأزمات بين رعيتك...
حدد نطاق أعمالهم بدقة..
فالآلة نجحت في تحقيق عائد أكثر من البشر..
لأنها برمجت على خطوات معينة وواضحة وتوظيف معين..
لذا فهي في شغل شاغل بعملها لا تصارع آلة أخرى.

****

- 58 -

لا تدافع عن قضية خاسرة
أتدري ما هي القضية الخاسرة؟!
التي تركك فيها أصحاب القضية تقاتل وحدك..
لقد اجتمعوا في الحلم معك حقاً..
ولكن وقت الحسم فروا سراعاً..
فلا تخُض معارك كهذا ولا تكملها وأنت وحدك.
تراجع متى وجدتَ للتراجع سبيلاً
حتى وإن بدا الانسحاب ثقيلاً على نفسك
ولا تخشَ القيل والقال..
فالمعارك الخاسرة تقتص من عمرك ما بقي وتسلب من حياتك هدوءَها.

****

- 59 -

لقد كبرت يا عزيزي..

وصار لديك مسؤوليات..

لذا فصديقك لن تجده في كل لحظة..

فحاله كحالك سواء بسواء

التمس له بعض العذر إن انشغل بمسؤولياته هو الآخر

أنت لست محور الكون..

حتى يتفرغ لشؤونك الجميع

حاول أن تكتفي بالقدر من الاهتمام الذي يمنحه لك الآخرون

دون اتهام لهم بخيانة الصداقة والزمالة وتعمد البعد.

****

- 60 -

"إذا ركبت القطار الخطأ
انزل مع أول محطة "
مقولة جميلة!!
ولكن مع قطار الحياة
حذارِ أن تنزل مع أول محطة...
قطار الحياة ليس كسائر القطارات المخطط محطاتها المقبلة والمعروف تكلفة العودة منها وحساب الخسائر مقدور عليه ومحدد مسبقاً.
التراجعات في الحياة مكلفة للغاية..
فوازن بين الأمور بعقلك قبل قلبك..
واحسب تكاليف التراجع بدقة وقدرتك على سدادها..
قبل أن تعود أدراجك للخلف لتركب محطة جديدة.

****

-61 -

إياك، ثم إياك أن تسرقك وظيفتك الحكومية..

فتستسلم لروتينها..

وتهمل أن يكون لك عمل خاص تخرج فيه مواهبك وتستثمر فيه إمكانياتك وقدراتك..

لحظة الخروج للمعاش مؤثرة..

إنها لحظات الموت الأصغر لمدمني العمل الحكومي..

فستغادر مكتبَك وزملاءَك وأوراقك وتجلس في البيت مهموماً.

لذا ضع هذه الصور أمامك مبكراً كي لا يضيع عمرك سدى..

وتندم وقد مضى العمر وأنت في سبات عنه..

****

-62 -

لا تصدق أن عليك خسران كل شيء من أجل سلامك النفسي..
هذا هراء يا عزيزي...
واتباعه هو الخسران الحقيقي...
فما هو السلام النفسي المقصود؟!
هل الاستسلام والخلود إلى الدعة هو المطلوب مع كل مصاب يلم بك؟!
لا يوجد في الحياة سلام نفسي هذه هي الحقيقة..
فلا راحة في الدنيا والإنسان مخلوق في كبد..
أطلق عنان طموحاتك ولا تبتئِس وقلل من مساحة التوتر والقلق في حياتك مع كل خطوة تخطوها..
فليس كل ما تخشاه وتخافه واقعاً..
وخسرانك الصحيح لزاماً أن يكون لمهابتك وخوفك من الإقدام على الفعل..

****

- 63-

لا تبق شجرة على الدوام..
غادر مكانك وتحرك متى وجدت الفرصة سانحة..
واحسب لكل خطواتك بدقة وتمهل ودع عنك مواعظ تدعوك للسرعة "لاقتناص الفرص".
تمرد حينما تجد البديل..
ودع دائماً في كل مكان تتركه ذكرى طيبة أو حتى خيط رفيع من مودة..
فقد تعود بك الظروف إليه مرة أخرى..
فإن لم تجد مساراً آمناً يغنيك عما أنت عليه..
فكن على وضعك شجرة ثابتة خير من أن تصبح في مهب الريح..
فالمغامرون يا عزيزي لم يربحوا على الدوام..
كثير منهم غرقوا في مشكلات أفدح مما فروا منها وربما كانت كلفة مغامراتهم حياتهم ذاتها..
والتاريخ حافل بالعظات ولكن هل من مدكر؟!

****

السيرة الذاتية للمؤلف

د. محمد فتحي عبد العال

من مواليد الزقازيق محافظة الشرقية بمصر عام 1982

المؤهلات العلمية:

1-بكالوريوس صيدلة جامعة الزقازيق 2004.

2-دبلوم الدراسات العليا في الميكروبيولوجيا التطبيقية جامعة الزقازيق 2006.

3-ماجستير في الكيمياء الحيوية جامعة الزقازيق 2014.

4-دبلوم الدراسات العليا في الدراسات الإسلامية من المعهد العالي للدراسات الإسلامية2017.

5-شهادة إعداد الدعاة من المركز الثقافي الإسلامي التابع لوزارة الأوقاف 2017.

6-دبلوم مهني في إدارة الجودة الطبية الشاملة من أكاديمية السادات للعلوم الإدارية **2017.**

المؤلفات الفكرية:

1- كتاب تأملات بين العلم والدين والحضارة -دار الميدان للنشر والتوزيع في جزأين **2019**و**2020** .

2- كتاب مرآة التاريخ-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2020** .

3- كتاب على هامش التاريخ والأدب -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **.2021**

4- كتاب جائحة العصر (الجزء الأول)- دار النيل والفرات للنشر **2020.**

5- كتاب حكايات الأمثال -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع**2021**.

6- كتاب فانتازيا الجائحة-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2022.**

7- كتاب صفحات من التاريخ الأخلاقي بمصر-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2022** .

8- كتاب حكايات من بحور التاريخ -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2021.**

الروايات والمجموعات القصصية:

1-رواية ساعة عدل-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2020.**

2-رواية خريف الأندلس-دار لوتس للنشر الحر **2021.**

3-المجموعة القصصية في فلك الحكايات -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2021.**

4-المجموعة القصصية حتى يحبك الله-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2022.**

تحت الإصدار

1-جائحة العصر مقالات ودراسات الجزء الثاني

وقد شاركت الكتب بمعارض القاهرة والإسكندرية والسودان وإسطنبول وعمان وتونس.

المشاركات في كتب جماعية:

أولاً: في مجال الكتب العلمية:

1-المشاركة في كتاب الأمن الصحي كأحد مهددات الأمن القومي والمجتمعي العالمي الصادر عن المركز الديموقراطي العربي ببرلين بألمانيا ببحث تحت عنوان "جائحة كورونا خيارات علاجية"**2020** .

2- المشاركة بمقال علمي تحت عنوان "نحو علاج ناجع لفيروس كوفيد **19**" في الكراس العلمي الإلكتروني لكلية النسور الجامعة بالعراق "مقالات تثقيفية خاصة بكوفيد **19**"**2021.**

3-المشاركة ببحث في الكتاب الجماعي الرابع لسلسلة الدراسات الاجتماعية -مجتمع الكورونا إلى أين التداعيات والرهانات الصادر عن مخبر البحوث والدراسات الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الإنسانية لجامعة **20** أوت **1955** سكيكدة الجزائر **2022.**

ثانياً: المشاركة في كتب جماعية في مجال القصة القصيرة والمقال:

1- كتاب ديوان العرب الجزء الثالث (المقال)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2020**.

2-كتاب أقلام عابرة (قصص قصيرة)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2021.**

3-كتاب صليل الحروف موسوعة أدبية الجزء الثاني (قصص قصيرة) -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع **2021.**

4-كتاب سفراء الدهشة (قصص) -دار يسطرون للطباعة والنشر **2022.**

5-كتاب قصتي لك (قصص قصيرة) -دار كيانك للنشر والتوزيع **2022.**

6-كتاب على جناح الحلم (قصص قصيرة) دار لوتس للنشر الحر **2021.**

7-كتاب حينما نطرق الأبواب (مقالات) دار لوتس للنشر الحر **2022.**

8-كتاب افتراضي (قصص قصيرة) تحت إشراف دكتور عصام محمود أستاذ النقد الأدبي جامعة حلوان -دار السعيد للنشر والتوزيع **2022.**

9-الكتاب الذهبي مئة قصة لمئة مبدع من **11** دولة -مؤسسة روز اليوسف **2021.**

10- كتاب دفتر وقلم شموع عربية الجزء الثاني -دار جين للنشر والتوزيع-ليبيا

11-من إبداعات الملتقى قصص قصيرة -دار الملتقى للنشر والتوزيع**2020**.

الجوائز والتكريمات التي حصل عليها:

1-صيدلي مثالي من الهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية **2017** .

2-صيدلي مثالي من نقابة صيادلة الشرقية **2015** ودرعي نقابة صيادلة الشرقية ونقابة صيادلة مصر.

2-درع ملتقى ابن النيل الأدبي في القصة القصيرة **2021**.

3-شهادة تكريم ضمن الفائزين في مسابقة القصة القصيرة من مؤسسة روز اليوسف "مائة قصة لمئة مبدع من **11** دولة" في كتابها الذهبي **2021** .

4-شهادة تقدير من نقابة صيادلة الجيزة
ولجنة الثقافة والإبداع ضمن فاعليات مهرجان الإبداع الصيدلي الخامس**2021**.

5-درع التميز والإبداع من مجلة آمارجي العراقية **2018**.

6-شهادة تقدير من مهرجان الإبداع والمبدعين العرب في دورته الخامسة تحت رعاية دار جين للنشر والتوزيع بمدينة البيضاء في ليبيا في ديسمبر **2020**.

الحوارات واللقاءات:

1-لقاءات مع التليفزيون المصري برنامجي بالريشة والقلم وأنا من البلد دي.

2-لقاءات مع الإذاعة الفرنسية راديو مونت كارلو والإذاعة المصرية.

بالإضافة لعدد من اللقاءات الصحفية والإذاعية الأخرى.

المناصب التي شغلها:

1-رئيس قسم الجودة بالهيئة العامة للتأمين الصحي فرع الشرقية سابقاً.

2- صيدلي ومسؤول إدارة المخاطر وسلامة المرضى ومؤشرات الأداء بمستشفى الفلاح الدولي بالرياض سابقاً.

3-كاتب وباحث وروائي مصري.

النشر الصحفي والمقالات بصحف عربية ودولية:

1-مصر: الأهرام -الأهرام المسائي -روز اليوسف -الزمان -العروبة -الجمهورية

2-الجزائر: صوت الأحرار -الجديد- كواليس -الأمة العربية -الجمهورية

3-ليبيا: فيسانيا -صدى المستقبل

4-صحف للجاليات العربية بالغرب: أيام كندية بكندا وصوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية

5-العراق: الموقف الرابع-مجلة المرآيا-بانوراما شباب-الصباح - الدستور-البينة الجديدة

الموسوعات التي ورد ذكر سيرته وإسهاماته بها بين عامي ٢٠١٩-٢٠٢١

1-موسوعة صحفيون بين جيلين -الجزء الثاني إعداد صادق فرج التميمي- العراق

2-مجموعة من أدباء العرب شهريار في بغداد سير ونصوص إعداد د. زينب السوداني وعبد الزهرة عمارة -إصدارات آمارجي الأدبية العراق.

3-الفيصليون وما يسطرون سجنوه في كتاب-إصدارات الفيصل -باريس .

4-دليل آفاق حرة للأدباء والكتاب العرب الإصدار الثالث إعداد الشاعر محمد صوالحة والروائي محمد فتحي المقداد- الأردن.

5-الموسوعة الحديثة للشعراء والأدباء العرب الجزءان الخامس والثامن عن دار الرضا للنشر والتوزيع ودار الجندي للنشر والتوزيع- مصر

****

تنمية بشرية

تانزاكو السعادة

د. محمد فتحي عبد العال



الطبعة الأولى

1443 هـ 2022 م

دار ديوان العرب للنشر والتوزيع

مصر – بورسعيد

جوال: 00201211132879

00201030502390

E-mail: mohamedhamdy217217@gmail.com